

PADRÃO ALIMENTAR DOS ADOLESCENTES AO PEQUENO-ALMOÇO

Ferreira, M.R.S.*
Paúl, C.**

* Escola Superior de Enfermagem do Porto, Professora Coordenadora; e-mail: mrs@esenf.pt

** Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar - Universidade do Porto, Professora Catedrática.

RESUMO

A adolescência é um período da vida ideal para adquirir e consolidar hábitos alimentares saudáveis. O estudo do padrão alimentar dos adolescentes ao pequeno-almoço teve como principal objectivo analisar o comportamento alimentar dos adolescentes, do secundário, ao pequeno-almoço (PA). A amostra do estudo compreende 680 adolescentes, a frequentarem o ensino secundário, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos.

Os resultados evidenciam que nem todos os adolescentes tomam o PA. A maioria dos que ingerem esta refeição o faz em casa e sozinhos. A maioria dos adolescentes não ingere um bom PA pois não come lacticínios, cereais e fruta. Os adolescentes que ingerem o PA em casa tomam um PA mais saudável pois é neste grupo que se encontra uma maior percentagem de participantes que come diariamente lacticínios, fruta e cereais.

É pois importante que os enfermeiros realizem acções de educação para a saúde aos adolescentes ensinando-os sobre a importância do PA na sua saúde no presente e no futuro e sobre a importância da ingestão de um PA completo e equilibrado para um desenvolvimento saudável.

Palavras-chave: Adolescente; Comportamento Alimentar; Estilo de Vida

ABSTRACT

Adolescence is an ideal life period for acquiring and reinforce healthy eating habits. The study of the breakfast eating pattern in adolescents had the purpose of analyzing the eating behavior of the adolescents of secondary school during breakfast. The study sample contains 680 adolescents that attend secondary school, aged 15 to 19 year-old.

Results show that not all adolescents have breakfast, and that the majority of the ones who have it, have it at home and by themselves. The majority of adolescents doesn't have a healthy breakfast, as they don't eat any dairy products, cereals or fruit. Adolescents that have breakfast at home have a healthier breakfast, because this is the group that presents a higher percentage of participants that eat daily dairy products, fruit and cereals.

So, it is important that nurses carry out programs for education in health for adolescents, teaching them about the value of breakfast in their actual and future health and about the significance of the intake of a complete and balanced breakfast, in order to have a healthy development.

Keywords: Adolescent; Feeding Behavior; Life Style

INTRODUÇÃO

Os hábitos alimentares adquiridos durante a infância e a adolescência tendem a ser mantidos na vida adulta (Brannen & Fletcher, 1999) e têm importantes repercussões na saúde dos indivíduos, quer a curto quer a longo prazo, nomeadamente a nível do bem-estar físico e emocional (King et al., 1996).

A evidência demonstra que os factores de risco relacionados com a alimentação, que favorecem o aparecimento de doenças crónicas, se iniciam na infância e adolescência e têm ganho cada vez mais relevância (Moreno et al., 2005). Uma alimentação saudável e equilibrada é um factor determinante para ganhos em saúde (Ministério da Educação, 2006).

A adolescência é um período da vida ideal para adquirir e consolidar hábitos alimentares saudáveis. Uma alimentação racional, que tenha em conta as necessidades do organismo e que tome em consideração as propriedades preventivas de alguns alimentos, é hoje um aspecto determinante na construção de um estilo de vida saudável para as pessoas de diferentes grupos etários (Viana, 2002).

O período de desenvolvimento físico e psicológico que se vive na adolescência afecta as necessidades e os hábitos alimentares. Os adolescentes podem considerar-se um grupo vulnerável a nível nutricional por diversas razões, como o aumento nas necessidades nutricionais devido à fase de desenvolvimento e crescimento, os seus padrões alimentares e estilos de vida, os seus comportamentos de risco e a maior susceptibilidade às influências do ambiente (WHO, 2005).

Os adolescentes têm escolhas e hábitos alimentares diferentes dos das crianças e dos adultos. O seu padrão alimentar é irregular, com recurso frequente a *snacks* e à omissão de refeições, particularmente o pequeno-almoço (Zapata et al., 2008; Moreno et al., 2005). No entanto e tal como nas outras fases do ciclo vital, o seu padrão alimentar abarca escolhas saudáveis e não saudáveis (French et al., 2001), incluindo-se nas últimas o maior consumo de alimentos de baixo valor nutritivo, como a *fast-food* (French et al., 2001) e os *snacks* em substituição de refeições normais, a menor ingestão de frutas e vegetais (Zapata et al., 2008), o aumento do consumo de batatas fritas, bebidas gaseificadas (Troiano et al., 2000), de doces e guloseimas, a que se acresce a omissão de refeições.

O pequeno-almoço (PA) é uma das refeições que muitas crianças e adolescentes omitem nos dias de hoje (Moreno et al., 2005; Kubik et al., 2005; Keski-Rahkonen et al., 2003), sendo a falta de tempo (Kubik et al., 2005; Reddan et al., 2002) ou de apetite as razões mais referidas para a adopção deste comportamento (Reddan et al., 2002). Esta refeição é considerada essencial numa dieta normal (Moreno et al., 2005). Um pequeno-almoço diversificado que inclua alimentos do grupo dos lacticínios, dos cereais e derivados, e das frutas, contribui para uma dieta saudável e rica em hidratos de carbono e micronutrientes e é importante para a saúde dos adolescentes (Järvelaid, 2003). A omissão do pequeno-almoço interfere com a aprendizagem e cognição (Järvelaid, 2003; Rodríguez et al., 2002), pode causar fadiga a meio da manhã (Rodríguez et al., 2002), interfere com o desenvolvimento físico dos adolescentes (Moreno et al., 2005) e tem sido uma das causas associadas ao aumento de peso (O'Dea & Wilson, 2006).

METODOLOGIA

Realizou-se um estudo exploratório que teve como objectivo analisar o comportamento alimentar dos adolescentes, do secundário, ao pequeno-almoço. Investigou-se a relação dos indicadores demográficos idade, sexo e ano de escolaridade, com o comportamento alimentar dos adolescentes ao pequeno-almoço.

Os dados necessários para o estudo foram colhidos através de um questionário construído para o efeito que obteve o parecer positivo da Comissão Nacional de Protecção de Dados. A colheita de dados decorreu entre Junho e Novembro de 2005, após autorização da Direcção Regional de Educação do Norte e dos Conselhos Executivos das escolas para a realização do estudo e foi efectuada em sala de aula, durante um tempo lectivo. A unidade de análise foi a turma.

Para a análise estatística dos dados recorreu-se à versão 16 do *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Os dados foram explorados através de estatística descritiva, nomeadamente medidas de tendência central e de dispersão e, posteriormente, estatística inferencial.

Caracterização da Amostra

A amostra do estudo é proveniente de cinco escolas do distrito do Porto e compreende 680 adolescentes a frequentarem o ensino secundário. Destes, 238 (35,0%) cursam o 10º ano, 280 (41,2%) o 11º ano e 162 (23,8%) o 12º ano. As aulas de 72,9% (n=496) dos participantes decorrem maioritariamente no período da manhã.

São do sexo feminino 59,6% (n=405), de nacionalidade portuguesa 98,6% (n=669), sendo os outros venezuelanos (0,4%, n=3), brasileiros (0,3%, n=2), suíços (0,3%, n=2), congoleses (0,3%, n=2) e franceses (0,1%, n=1) e têm idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, sendo a média de 16,61 anos (DP=1,03). As raparigas têm em média 16,55 anos (DP=0,98) e os rapazes 16,69 anos (DP=1,10).

Atendendo às características comuns dos adolescentes de determinada idade, a adolescência é muitas vezes dividida em três fases (Bekaert, 2005) a inicial, dos 10 aos 13 anos; a intermédia, dos 14 aos 16 anos; e a final, dos 17 aos 19 anos. Esta divisão foi também adoptada no nosso estudo, na estatística inferencial. Verificou-se que 50,6% (n=205) das raparigas e 54,2% (n=149) dos rapazes se situa no grupo etário dos 17 aos 19 anos.

RESULTADOS

Concluiu-se que 13,2% (n=90) dos adolescentes (12,8%, n=52 raparigas vs 13,8%, n=38 rapazes) não tomam PA. Destes, 13,5% (n=67) têm aulas maioritariamente no período da manhã e 3,2% (n=16) dos participantes que têm as suas aulas maioritariamente no período da manhã não tomam PA nem comem meio da manhã. Dos que ingerem PA, 87,7% (n=514) comem em casa, sozinhos (51,7%, n=299) e sentados (72,5%, n=424).

Relativamente aos grupos de alimentos que devem estar presentes num bom pequeno-almoço, verificou-se 85,9% (n=507) dos adolescentes, comem diariamente lacticínios, 79% (n=466) cereais e que 17,8% (n=105) in-

gerem fruta todos os dias. Os restantes alimentos que os inquiridos reportam ingerir são ovos (0,2%, n=1), manteiga/margarina (39%, n=230), enchidos (12,5%, n=74), doces (30,2%, n=178) e sumos de pacote (10,3%, n=70). Nenhum inquirido bebe todos os dias refrigerantes ao pequeno-almoço.

Dos adolescentes que ingerem PA, 15,1% (n=89) tomam diariamente um bom PA (comem lacticínios, cereais e fruta), 59,3% (n=350) um pequeno-almoço suficiente (só ingerem alimentos de dois dos grupos), 18,8% (n=111) insuficiente (só comem alimentos de um dos grupos mencionados) e 6,8% (n=40) um mau PA (não ingerem diariamente nem lacticínios, nem cereais, nem fruta).

Analisando a distribuição por sexo, verifica-se que a percentagem de raparigas que tomam um bom PA é superior à dos rapazes (18,2%, n=64, vs 10,5%, n=25) e também é menor a percentagem de raparigas que toma um PA mau (4,8%, n=17, vs 9,7%, n=23). Contudo, não podemos afirmar que exista relação entre o género e o tipo de PA que ingerem ($U=40800,50$, $p=0,55$). Também não se verificou nenhuma correlação entre o tipo de PA que os adolescentes ingerem e a idade ($\text{rsp}(590)=0,05$, $p=0,23$) ou o ano de escolaridade que frequentam ($\text{rsp}(590)=0,05$, $p=0,20$).

Não se verificou existir associação entre o horário das aulas dos adolescentes e a ingestão de pequeno-almoço ($\chi^2=0,359$, $p=0,55$).

Existe relação significativa entre o local onde tomam o PA e a ingestão diária de lacticínios ($\chi^2=44,35$, $p=0,000$), fruta ($\chi^2=5,86$, $p=0,015$) e cereais ($\chi^2=24,48$, $p=0,001$). É no grupo de adolescentes que comem em casa que se encontra a maior percentagem de consumidores deste tipo de alimentos. Os participantes que tomam o pequeno-almoço em casa comem diariamente um bom PA mais vezes que os que tomam fora ($\chi^2=28,93$, $p=0,000$).

Existe relação significativa entre o género e o consumo diário de frutas ao PA ($\chi^2=6,90$, $p=0,009$), sendo no grupo das raparigas que se encontra uma maior percentagem de adolescentes que ingerem diariamente fruta.

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados obtidos no nosso estudo estão de acordo com os obtidos noutras investigações sobre este tópico que igualmente concluíram que a omissão do pequeno-almoço é relativamente frequente entre os adolescentes (Keski-Rahkonen et al., 2003), a maioria dos adolescentes não ingere um bom PA (Fernández Morales et al., 2008) e comem somente alimentos de dois dos grupos considerados essenciais para que esta refeição seja completa e equilibrada (Cavadini et al., 2000).

No nosso estudo concluiu-se que 86,8% (87,2% das raparigas e 86,2% dos rapazes) dos participantes ingerem PA e 87,7% fazem-no em casa, não se verificando existir diferenças entre géneros relativamente ao hábito de tomar esta refeição. Este resultado difere do de Matos e Equipa do Projecto Aventura Social e Saúde (2003), que concluíram que 80,5% dos participantes ingerem esta refeição e que existem diferenças significativas entre géneros, sendo os rapazes os que mais tomam o pequeno-almoço. Os nossos achados são ligeiramente inferiores aos 95%

referidos por Cavadini e col. (2000), mas são idênticos aos de Gambardella e col. (1999), que constataram que 82% dos adolescentes tomam o PA e que 90% destes o ingerem em casa. Também Vieira e col. (2005) concluíram que 88,9% dos participantes faz o desjejum e que a percentagem de adolescentes que omite esta refeição é maior no sexo masculino (13,3% vs 10,1% no sexo feminino). Zapata e col. (2008) também não encontraram diferenças significativas entre géneros no consumo de pequeno-almoço, embora na sua investigação o hábito de tomar o desjejum fosse mais comum nos rapazes. Já Moreno e col. (2005) verificaram que existem diferenças significativas entre géneros no consumo desta refeição, que é mais comum nas raparigas.

Considerando que o pequeno-almoço é uma componente essencial de uma dieta saudável rica em carboidratos e macronutrientes, que um pequeno-almoço adequado tem sido associado a uma boa função física e cognitiva e a um melhor desempenho escolar nas crianças e adolescentes (Moreno et al., 2005), e que os grupos dos lacticínios, cereais e frutas são básicos para um bom pequeno-almoço, concluiu-se que apenas 15,1% dos participantes fazem um bom desjejum, Fernández Morales e col. (2008) também referem que a maioria dos adolescentes não ingerem diariamente um bom PA. Embora não se tenham encontrado diferenças significativas entre géneros, verificou-se que a percentagem de raparigas que tomam um bom PA é superior à dos rapazes, sendo este resultado contrário ao apresentado por Moreno e col. (2005). A maioria dos participantes só ingere alimentos de dois dos grupos referidos, o que está de acordo com o achado de Cavadini e col. (2000).

Concluiu-se que os adolescentes que ingerem o PA em casa tomam um PA mais saudável pois é neste grupo que se encontra uma maior percentagem de participantes que comem diariamente lacticínios, fruta e cereais. Vejrup e col. (2008) também verificaram a existência de correlação entre o comer em casa e uma alimentação mais saudável.

CONCLUSÃO

A adolescência é uma fase da vida em que os indivíduos adoptam padrões alimentares que muitas vezes se mantêm ao longo da vida. O nosso estudo mostra que os adolescentes adoptam comportamentos de risco em relação ao consumo de PA, pois nem todos fazem esta refeição e a maioria dos que tomam PA não ingere um bom PA. É pois importante que os enfermeiros realizem acções de educação para a saúde aos adolescentes ensinando-os sobre a importância do PA na sua saúde no presente e no futuro e sobre a importância da ingestão de um PA completo e equilibrado para um desenvolvimento saudável.

Estas acções devem desenvolver-se na escola e na comunidade, e o envolvimento dos pares e dos pais é importante para o seu sucesso, dado o papel que eles têm na modelação de comportamentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BEKAERT, S. - *Adolescents and sex: The handbook for professionals working with young people*. Oxford: Radcliffe Publishing, 2005.
- BRANEN, L.; FLETCHER, J. - Comparison of college student's current eating habits and recollections of their childhood food practices. *Journal of Nutrition Education*. Vol. 31, n.º 6 (1999), p. 304-310.
- CAVADINI, C. [et al.] - Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *European Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 54, n.º 3, Sup. 1 (2000), S16-S20.
- FERNÁNDEZ MORALES, I. [et al.] - Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutrición Hospitalaria*. Vol. 23, n.º 49 (2008), p. 383-387.
- FRENCH, S. [et al.] - Fast food restaurant use among adolescents: associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. *International Journal of Obesity*. Vol. 25 (2001), p.1823-1833.
- GAMBARDELLA, A. M.; FRUTUOSO, M. F.; FRANCH, C. - Prática alimentar de adolescentes. *Revista de Nutrição*. Vol. 12, n.º1 (1999), p. 5-19.
- JÄRVELAID, M. - Breakfast skipping and associated biopsychosocial factors among adolescents. *Papers on Anthropology*. Vol. 12 (2003), p. 78-85.
- KESKI-RAHKONEN, A. [et al.] - Breakfast, skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 57 (2003), p.842-853.
- KING, A.; TUDOR-SMITH, C.; HAREL, Y. - *The health of youth: a cross-national survey*. Canada: World Health Organization, 1996.
- KUBIK, M. Y.; LYTTLE, L.; FULKERSON, J. A. - Fruits, vegetables, and football: Findings from focus groups with alternative high school students regarding eating and physical activity. *Journal of Adolescent Health*, Vol. 36 (2005), p. 494-500.
- MATOS, M. G. - *A saúde dos adolescentes portugueses (quatro anos depois)*. Relatório português do estudo HBSC 2002. Lisboa: FMH, 2003.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO - *Educação alimentar em meio escolar referencial para uma oferta alimentar saudável*. Lisboa: ME, DGS e Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, 2006.
- MORENO, L. A. [et al.] - How to measure dietary intake and food habits in adolescence: the European perspective. *International Journal of Obesity*. Vol. 29 (2005), S66-S77.
- O'DEA, J. A.; WILSON, R. - Socio-cognitive and nutritional factors associated with body mass index in children and adolescents: possibilities for childhood obesity prevention. *Health Education Research*, Vol. 21, n.º (2006), p. 796-805.
- REDDAN, J.; WAHLSTROM, K.; REICKS, M. - Children's perceived benefits and barriers in relation to eating breakfast in schools with or without universal school breakfast. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Vol. 34, n.º 1 (2002), p. 47-52.
- RODRÍGUEZ, M. C., [et al.] - *Los adolescentes españoles y su salud: Resumen del estudio health behaviour in school*

aged children (HBSC-2002). Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo, 2002.

TROIANO, R. P. [et al.] - Energy and fat intake of children and adolescents in the United States. Data from the National Health and Nutrition Examination Surveys. *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 72, n.º 5-Suppl. (2000), p. 1343-1353.

VEJRUP, K. [et al.] - Consumption of vegetables at dinner in a cohort of Norwegian adolescents. *Appetite*. Vol. 51, n.º 1 (2008), p. 90-96.

VIANA, V. - Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*. Vol. 4, n.º 20 (2002), p.611-624.

VIEIRA, V. C. [et al.] - Alterações no padrão alimentar de adolescentes com adequação pondo-estatural e elevado percentual de gordura corporal. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Vol. 5, n.º 1 (2005), p. 93-102.

WHO - *Nutrition in adolescence – Issues and challenges for the health sector: Issues in adolescent health and development*. [Em linha]. 2005. [Consult. 2 de Fev. 2006]. URL: http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9241593660_eng.pdf

ZAPATA, L. B. [et al.] - Dietary and physical activity behaviors of middle school youth: the youth physical activity and nutrition survey. *Journal of School Health*. Vol. 78, n.º 1 (2008), p. 9-18.